

NASKAH PUBLIKASI
PENGARUH PELATIHAN DZIKIR TERHADAP KETENANGAN
HATI PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI



Oleh :

ADE RAHMAH PUTRI NASUTION

NANUM SOFIA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

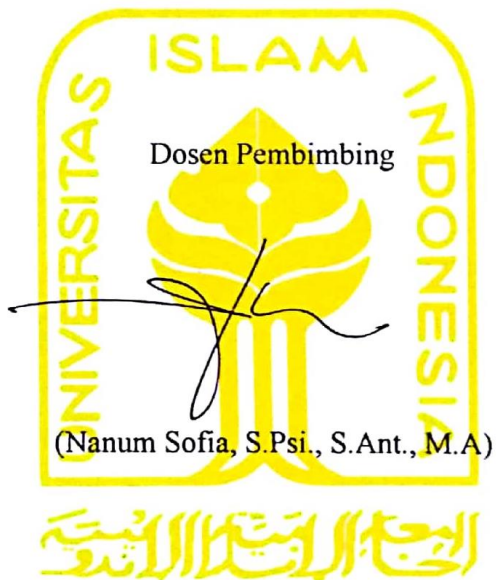
YOGYAKARTA

2018

NASKAH PUBLIKASI
**PENGARUH PELATIHAN DZIKIR TERHADAP KETENANGAN HATI
PADA REMAJA DENGAN ORANGTUA BERCERAI**

Telah disetujui pada tanggal

03 APR 2018



***THE EFFECT OF DZIKR TRAINING TO IMPROVE SPIRITUAL
SERENITY IN ADOLESCENTS WHO HAVE DIVORCED PARENTS***

Ade Rahmah Putri Nasution

Nanum Sofia

ABSTRACT

This research was conducted to investigate the effect of dzikr training to improve spiritual serenity in adolescents who have divorced parents. The hypothesis proposed is that there will be the difference of measurement result of spiritual serenity between before and after training. Subjects of this research are five teenagers who students of X and XI grade from Vocational High School Tamansiswa Jetis Yogyakarta with a male gender. The measurement of a variable in this research used *tatmainnal qulub's* scale based on Rusdi's (2016) theory. The design of this experimental study used a one-group pretest-posttest design. Data analysis used Paired sample T-Test. The result of the analysis shows that dzikr training does not give effect to the spiritual serenity in adolescents who have divorced parents with 0.684 ($p > 0.05$) significance score.

Key words: dzikr trining, adolescence, spiritual serenity, divorced parents

PENGANTAR

Ketenangan hati didefinisikan Al-Ghazali (Hawwa, 2002) merupakan sebuah sumber dari sifat yang dapat menimbulkan kebahagiaan. Sifat-sifat tersebut adalah kebersyukuran, sabar, takut dosa/siksa, mencintai Allah, mengharap pahala serta rida atas segala takdir yang Allah berikan dan memperhitungkan segala perbuatannya. Oleh karena itu, peningkatan ketenangan hati penting bagi remaja. Remaja yang pada tahapan perkembangannya memerlukan kondisi hati yang tenang sehingga dapat menghadapi permasalahan dalam mencari identitas secara positif. Kondisi hati yang tenteram menjadi hal yang lebih penting lagi bagi remaja yang memiliki orangtua bercerai dimana pada kondisi ini remaja mendapat berbagai dampak negative. Dampak negative yang dirasakan remaja akibat perceraian orang tua ialah rendah diri, terhadap lingkungan, temperamental, kecewa yang berkepanjangan (Sarbini, 2014). Sehingga dengan dimilikinya ketenangan hati pada remaja yang memiliki orang tua bercerai, remaja dapat merespon kondisinya dengan lebih positif dengan menyandarkan segala sesuatu pada Allah.

Ketenangan hati yang rendah dapat menjadikan remaja tetap berada pada kondisi tidak menyenangkan dalam hidupnya. Berdasarkan Tim Tafsir Departemen Agama Republik Indonesia (1991) surah Ar-Ra'd ayat 28 menyatakan bahwa Allah memberikan ketenangan kepada orang yang senantiasa ingat kepada-Nya. Allah memberikan ketentraman pada hati dan jiwa,

menghilangkan rasa gelisah dan rasa khawatir karena orang yang senantiasa mengingat Allah akan senantiasa pula berbuat baik, dan merasa bahagia dengan kebajikan yang dilakukannya.

Strategi peningkatan ketenangan hati sangat dibutuhkan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan ketentraman dan keyakinan. Worthington (2011) menyebutkan bahwa terapi dengan pendekatan spiritual memiliki hasil yang lebih baik dibanding terapi dengan pendekatan sekuler. Oleh karena itu, Salah satu cara yang dimiliki umat islam adalah dzikir. Dzikir secara bahasa berasal dari kata *dza-ka-ra* yang berarti mengingat, mengenang, memperhatikan dan mengambil pelajaran dalam Al-qur'an, sehingga dapat diartikan mengingat Allah (Anshori, 2003). Setiap bacaan dzikir mengandung makna suatu pengakuan percaya dan yakin hanya kepada Allah *Subhanahu Wata'ala*. Individu yang memiliki spiritual yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat hanya kepada Allah. Keyakinan ini dapat menimbulkan kontrol yang kuat serta dapat mengarahkan individu ke arah yang positif (Kumala, Kusprayogi, & Nashori, 2017). Seperti yang tercantum pada surah Az-zumar ayat 23: *“Gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya. Kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah.”*

Remaja yang memiliki ketenangan hati yang rendah perlu diberikan pelatihan secara spiritual seperti pelatihan dzikir. Pelatihan dzikir dipilih pada penelitian ini dikarenakan dapat menghasilkan perubahan yang berlandaskan pengalaman atau experiential learning seperti yang dijelaskan pada penelitian yang dilakukan oleh Budiarto (dalam Kurniawan & Widiana, 2014). Oleh karena itu,

pelatihan dzikir dibutuhkan dalam rangka memberikan pengalaman, pengetahuan dan pemahaman kepada subjek sebagai ilmu dalam pengamalan dzikir selanjutnya dapat menjadi landasan subjek dalam mengamalkan dzikir sehingga tercapai ketenangan hati. Seperti halnya pada penelitian Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya pelatihan dzikir yang dilakukan dapat berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikir akan menjadikan hati tentram, tenang dan damai, serta tidak mudah digoyahkan oleh pengaruh lingkungan dan budaya global (Anggraini & Subandi, 2014). Penelitian lain yang dilakukan Supradewi (2008) yang menyatakan bahwa pelatihan dzikir dapat menghilangkan afek negatif dan memunculkan emosi positif, individu yang memiliki jiwa lemah akan menjadi lebih kuat karena dengan dzikir terus menyebut asma Allah yang mengandung kebesaran. Pada setiap individu terdapat kebutuhan dasar spiritual yang harus dipenuhinya.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang ada dan dengan tinjauan pustaka yang relevan, diketahui remaja mendapatkan dampak psikologis akibat perceraian yang dilakukan oleh orang tuanya. Oleh karena itu, remaja butuh diberikan sebuah pelatihan dalam meningkatkan ketenangan hati. Pada penelitian ini, peneliti tertarik untuk menjadikan dzikir sebagai metode dalam meningkatkan ketenangan hati pada remaja yang memiliki orang tua bercerai bagi umat islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan dzikir terhadap ketenangan hati pada remaja dengan orang tua bercerai. Subjek penelitian adalah remaja beragama islam yang memiliki orangtua bercerai dan berjenis

kelamin laki-laki. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan metode *pre-test post-test design*. Alat ukur yang digunakan ialah skala ketenangan hati dari Rusdi (2018). Peneliti melakukan modifikasi terhadap modul yang dibuat oleh (Kurniawan & Widyana, 2014) yang selanjutnya direvisi melalui *ekspert judgement*. Adapun isi dari materi yang akan dibawakan dalam pelatihan meliputi problematika hidup, tazkiyatun nafs, materi dzikir, materi sholat, tadabur Al-Qur'an. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Analisis deskriptif kuantitatif digunakan untuk melihat perubahan skor ketenangan hati setelah diberikan intervensi berupa pelatihan dzikir. Data yang didapatkan akan dianalisis dengan metode analisis *Nonparametric test* yaitu *two related samples test Wilcoxon* menggunakan program analisis statistik *SPSS 21.0 for Windows*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan dari data hasil skoring, didapatkan informasi berupa data empirik dan data hipotetik yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Skor Empirik dan Skor Hipotetik

Aspek Ketenangan Hati	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Rata-rata	Sd	Min	Max	Rata-rata	Sd
<i>Pre test</i> (O1)	14	42	196	5	35	35	32.4	2.302
<i>Post test</i> 1 (O2)	14	42	196	5	38	38	32.2	3.899
<i>Post test</i> 2 (O3)	14	42	196	5	41	41	35	5.788
<i>Post test</i> 3 (O4)	14	42	196	5	39	39	35	3.808

Keterangan :

Min = Skor Total Minimal

Max = Skor Total Maximum

Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan dalam rangka mengetahui normal tidaknya distribusi sebaran skor subjek. Uji normalitas menggunakan SPSS 21.0 for windows. Uji normalitas menggunakan teknik analisis statistik *Shapiro Wilk*. Teknik ini memiliki kaidah jika $p > 0.05$ maka sebaran data dapat dikatakan normal, namun apabila $p < 0.05$ maka dapat dikatakan sebaran data tidak normal.

1) Skala Ketenangan Hati *Pre Test* (O1)

Pada *pre test* memperoleh nilai $p = 0.758$ yang berarti $p > 0.5$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya skor ketenangan hati *pre test* terdistribusi normal.

2) Skala Ketenangan Hati *Post Test* (O2)

Pada *post test 1* (O2) memperoleh nilai nilai $p = 0.174$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya skor ketenangan hati *post test* terdistribusi normal.

3) Skala Ketenangan Hati Final Test

Pada *final test* memperoleh nilai $p = 0.183$ yang berarti $p > 0.5$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya skor ketenangan hati *final test* terdistribusi normal.

Tabel 2.

Hasil Uji Normalitas

Ketenangan Hati	P	Kategori
Pre Test (O1)	0.789	Normal
Post Test (O2)	0.174	Normal
Final Test (O3)	0.183	Normal

Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk melihat apakah terdapat pengaruh pelatihan dzikir dalam rangka meningkatkan ketenangan hati. Analisis statistik yang digunakan dalam uji hipotesis ialah *Paired sample T-Test*. Tujuan dari dipilihnya metode analisis ini ialah untuk melihat perbedaan ketenangan hati antara *pre test* dengan *post test* dan perbedaan antara *post test* dengan *final test*. Selain itu juga untuk melihat perbedaan tingkat al-sukun dan al-yaqin antara *pre test* dengan *post test* dan perbedaan antara *post test* dengan *final test*.

Hasil uji beda yang diperoleh dari *pre test* ke *post test* ketenangan hati dimana nilai $p = 0.322$, berarti $p > 0.05$ yang dapat diambil kesimpulan tidak terdapat pengaruh tingkat ketenangan hati yang dirasakan subjek. Selanjutnya hasil uji *pre test* ke *final test* dimana memperoleh hasil nilai $p = 0.284$, berarti $p > 0.05$ yang dapat diambil kesimpulan tidak terdapat pengaruh tingkat ketenangan hati yang dirasakan subjek. Adapun hasil uji *post test* ke *final test* dimana memperoleh hasil nilai $p = 1.000$, berarti $p > 0.05$ yang dapat diambil kesimpulan tidak terdapat pengaruh tingkat ketenangan hati yang dirasakan subjek.

Selain itu juga diperoleh hasil uji pengaruh aspek *as-sukun pre test* ke *post test* dimana memperoleh hasil nilai $p = 0.317$, berarti $p > 0.05$ yang dapat diambil kesimpulan tidak terdapat pengaruh tingkat As-sukun yang dirasakan subjek. Selanjutnya hasil uji *pre test* ke *final test* dimana memperoleh hasil nilai $p = 0.404$, berarti $p > 0.05$ yang dapat diambil kesimpulan tidak terdapat pengaruh tingkat *as-sukun* yang dirasakan subjek. Adapun hasil uji *post test* ke *final test* dimana

memperoleh hasil nilai $p = 0.815$, berarti $p > 0.05$ yang dapat diambil kesimpulan tidak terdapat pengaruh tingkat *as-sukun* yang dirasakan subjek.

Selain itu juga diperoleh hasil uji pengaruh aspek *al-yaqin pre test* ke *post test* dimana memperoleh hasil nilai $p = 0.358$, berarti $p > 0.05$ yang dapat diambil kesimpulan tidak terdapat pengaruh tingkat *al-yaqin* yang dirasakan subjek. Selanjutnya hasil uji *pre test* ke *final test* dimana memperoleh hasil nilai $p = 0.184$, berarti $p > 0.05$ yang dapat diambil kesimpulan tidak terdapat pengaruh tingkat *al-yaqin* yang dirasakan subjek. Adapun hasil uji *post test* ke *final test* dimana memperoleh hasil nilai $p = 0.847$, berarti $p > 0.05$ yang dapat diambil kesimpulan tidak terdapat pengaruh tingkat *al-yaqin* yang dirasakan subjek.

Tabel 12
Hasil Uji Hipotesis

	p	Norma	Kategori
Pre Test KH - Post Test KH	0.322	$p > 0.05$	Tidak ada perbedaan
Pre Test KH – Final Test KH	0.284	$p > 0.05$	Tidak ada perbedaan
Post Test KH – Final Test KH	1.000	$p > 0.05$	Tidak ada perbedaan
Pre Test AS - Post Test AS	0.317	$p > 0.05$	Tidak ada perbedaan
Pre Test AS – Final Test AS	0.404	$p > 0.05$	Tidak ada perbedaan
Post Test AS – Final Test AS	0.815	$p > 0.05$	Tidak ada perbedaan
Pre Test AY - Post Test AY	0.358	$p > 0.05$	Tidak ada perbedaan
Pre Test AY – Final Test AY	0.184	$p > 0.05$	Tidak ada perbedaan
Post Test AY – Final Test AY	0.847	$p > 0.05$	Tidak ada perbedaan

Keterangan:

KH: Ketenangan Hati

AS: Al-Sukun

AY: Al-Yaqin

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan mengadakan pelatihan dzikir. Pelatihan bertujuan untuk melihat pengaruh ketenangan hati pada remaja yang memiliki

orang tua bercerai. Secara umum tingkat ketenangan hati subjek berada di kategori rendah hingga tinggi. Akan tetapi, seluruh subjek sempat mengalami penurunan skor bila dibandingkan dengan pengukuran sebelumnya maupun *pre test*, sehingga berdasarkan ketiga hasil uji beda menunjukkan tidak terdapat pengaruh ketenangan hati setelah diberikan pelatihan dzikir. Berdasarkan hasil kuantitatif tersebut bukan berarti dzikir tidak bermanfaat dalam meningkatkan ketenangan hati. Hal ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor yang menyebabkan hipotesis penelitian ditolak karena tidak terdapat pengaruh berdasarkan hasil analisis kuantitatif.

Terdapat beberapa faktor pengaruh yang meyumbang hasil dari sebuah kesimpulan penelitian. Creswell (2016) menjelaskan bahwasanya terdapat beberapa risiko pada validitas suatu penelitian yang berfokus pada hasil akhir yaitu risiko validitas internal, risiko validitas eksternal dan risiko kesimpulan statistik. Adapun risiko validitas internal yang terdapat pada penelitian ini ialah pengalaman subjek dalam pengujian, modul pelatihan, adab pelaksanaan dzikir serta adanya konsep *dawam* dzikir ketika hendak mendapatkan manfaat dalam berdzikir. Selain itu juga terdapat risiko atau ancaman eksternal berupa kondisi psikologis subjek, latar belakang lamanya perceraian orang tua, kondisi keluarga saat ini.

Risiko internal yang meliputi pengalaman subjek dalam mengisi alat ukur karena subjek sudah terbiasa dan dapat merencanakan respon pada pengujian lanjutan. Hal ini juga dikarenakan dekatnya jarak antara *pre test*, *post test* dan *final test* yaitu tiap satu pekan. Hal ini menjadikan subjek jenuh dalam mengisi skala karena sudah mengisi sebelumnya. Hal ini terlihat dengan pernyataan subjek saat diminta mengisi skala dengan mengatakan,

“*Loh, kok ini lagi yang diisi mba? Bosen ee mba, jangan lagi yaa mba*”.
(Subjek 5, *post test* ketiga pada tanggal 6 Februari 2018)

Hal ini juga terjadi pada penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Ula (2014) dimana tidak mendapatkan pengaruh pelatihan dzikir terhadap kebermaknaan hidup bagi narapidana yang dikarenakan terdapat pengaruh pengisian skala yang berulang terhadap subjek dalam rentang waktu yang dekat.

Pemodivikasian modul pelatihan dzikir tidak dilakukan berdasarkan target pelatihan. Pelaksanaan *need assessmen* tentang dzikir pada materi dari modul pelatihan dzikir harusnya dibuat lebih rinci. Selain itu penugasan yang diberikan juga tidak disesuaikan dengan target capaian yang telah dirancang. Seperti halnya tidak terdapat penugasan secara spesifik seperti lafadz *sayyidul istighfâr*, dzikir pagi petang dan lainnya sehingga internalisasi dzikir menjadi kurang sempurna.

Selanjutnya terdapat ketidaktepatan subjek dalam mengamalkan wirid dzikir yang diambil dari data kualitatif menggunakan wawancara pada sesi *final test*. Beberapa subjek mengaku hanya berdzikir menggunakan lisan tanpa memberikan pemaknaan pada lafaz kalimat dzikir yang disebutkan. Shihab (2006) menjelaskan bahwa dzikir yang hanya dilakukan dengan lisan merupakan peringkat dzikir terendah namun tidak berarti sia-sia. Ghazali (2009) menyebutkan bahwa menurut ilmu muamalah, dampak dzikir yang bermanfaat adalah dzikir yang dilakukan secara kontinu disertai dengan hadirnya hati. Apabila individu berdzikir namun hatinya lalai, maka manfaatnya akan sedikit. Pelaksanaan dzikir yang menampilkan pemaknaan dan kehadiran Allah sebagai bentuk keterhubungan dengan sang pencipta ini yang disebutkan dalam aspek dzikir yaitu *ihsan* membuat kurangnya subjek dalam menjalankan dzikir sesuai dengan tata pelaksanaannya.

Salah satu hadist juga memberikan gambaran pada individu menjalankan ibadah tidak murni karena Allah atau tidak mengikuti tuntunan dari ibadah tersebut maka tidak akan mendapat manfaat atau keutamaan dari ibadah tersebut. Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam pun bersabda:

“Dari kelompok orang ini (orang-orang seperti Dzul Khuwaishirah dari Bani Tamim Al Najdi), akan muncul nanti orang-orang yang pandai membaca Al Qur`an tetapi tidak sampai melewati kerongkongan mereka, bahkan mereka membunuh orang-orang Islam, dan membiarkan para penyembah berhala; mereka keluar dari Islam seperti panah yang meluncur dari busurnya. Seandainya aku masih mendapati mereka, akan kumusnahkan mereka seperti musnahnya kaum ‘Ad.” (HR Muslim 1762)

Selain itu dzikir penting untuk dilaksanakan secara kontinuitas atau terdapat konsep *dawam dzikr*. Kontinuitas atau *dawam dzikir* yang diistilahkan dengan *istiqomah* ini dapat dijelaskan dengan hadist: “*Hendaklah lidahmu selalu basah dengan berdzikir kepada Allah*” (HR. At-Tirmidzi, no. 3375. Al-Hafizh Abu Thahir mengatakan bahwa hadist ini *hasan*). Kata “selalu basah dengan dzikir” menggambarkan sebuah petunjuk bahwasannya untuk mendapatkan manfaat dzikir yang maksimal maka dibutuhkan perilaku secara terus menerus. Melalui seringnya individu dalam mengamalkan dzikir maka akan menjadikan individu terhubung dengan Allah sehingga memiliki perasaan yang selalu merasa kehadiran Allah *Subhanahu Wata’ala*. Sayangnya, subjek dalam penelitian ini kurang melaksanakan dzikir secara berkesinambungan. Hal ini dapat dilihat dari buku catatan subjek, pelaksanaan dzikir yang baik hanya bertahan maksimal hingga hari ketiga. Setelah itu subjek mengaku hanya melaksanakan dzikir pada jam yang tidak menentu hingga terdapat subjek yang sudah tidak melaksanakan dzikir kembali.

Tokoh lain yang juga membahas mengenai risiko pada penelitian eksperimen ialah Emzir. Emzir (2009) menyatakan bahwa terdapat validitas

internal dan eksternal yang berpengaruh disaat hasil dari pemberian perlakuan tidak dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari dan hasil yang diperoleh bukan hanya disebabkan oleh variabel independen. Berdasarkan validitas internal yang cenderung kurang terkontrol pada penelitian ini ialah lokasi, pengujian, kematangan, regresi statistik. Pertama yaitu lokasi, lokasi pelatihan dilaksanakan di gedung rusunawa UII. Dimana lokasi ini merupakan lokasi asing bagi para subjek, ditambah dengan lokasi yang cenderung jauh dari sekolah subjek. Asingnya lokasi pelatihan membuat subjek cenderung lebih tidak nyaman sehingga mengganggu proses penyerapan materi pelatihan. Kedua yaitu pengujian, penelitian ini memiliki sekali pengujian *pre test* dan dua kali pengujian *post test* dengan skala ketenangan hati yang sama. Seringnya pengisian alat ukur ini menjadikan subjek lebih berhati-hati pada awal pengujian sehingga pengujian awal cenderung lebih tinggi. Ketiga yaitu kematangan, kematangan individu mempengaruhi perubahan yang dialami oleh subjek secara psikologi dan biologis. Semakin matang subjek maka akan semakin berpengaruh terhadap variabel terikat atau dependen dalam penelitian ini. Dalam rangka mengubah perilaku remaja membutuhkan konsistensi stimulus yang dapat menginternalisasi nilai sehingga terbentuk perubahan pada remaja. Hal ini berkaitan dengan penjelasan dari Kart dan Chard (Habibi, 2015) menyebutkan bahwa remaja cenderung merupakan hasil dari pengalaman positif ataupun negatif semenjak anak-anak, apabila semakin sering frekuensi kejadian yang diberikan kepada anak, maka akan semakin memberikan pengaruh yang kuat dan stabil. Sehingga dapat diberi kesimpulan dibutuhkan penguatan yang lebih secara kuantitas bagi remaja saat diberikan perlakuan dalam pelatihan. Hal ini dikarenakan

perlakuan yang hanya dilaksanakan satu kali sehingga dirasa kurang dapat memberi pengaruh pada subjek ditambah dengan pemberian tugas yang kurang tegas dan spesifik terkait dzikir seperti doa pagi petang sehingga internalisasi dzikir menjadi tidak sempurna. Penguatan juga dinyatakan oleh Afiatin (1998) bahwasanya kepedulian dan kestabilan kedua orang tua dalam mengajarkan dan mengamalkan ajaran agama merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kehidupan beragama bagi remaja. Kesiapan orang tua ini dapat dilakukan dengan mengajarkan ajaran prinsip agama pada anak sehingga dapat memotivasi anak untuk menjalankan kewajibannya dalam beragama. Selain itu juga dibutuhkan sosok *role model* bagi remaja dalam menjalankan amalan ibadah yang harusnya didapatkan dari konsistensi orang tua dalam beribadah. Sedangkan subjek mengaku tidak mendapatkan bimbingan, *monitoring* serta evaluasi yang konsisten dari orang tua terkait pelaksanaan ibadah yang dilaksanakan subjek. Terlihat pada saat subjek masih belum menjalankan kewajiban salat, orang tua hanya mengingatkan dengan lisan tanpa adanya perlakuan lebih lanjut untuk memastikan anak melaksanakannya.

Selanjutnya regresi statistik juga merupakan ancaman yang tidak dikendalikan. Sedikitnya jumlah subjek yang didapatkan menjadikan peneliti tidak dapat memilih berdasarkan skor pengujian alat (*pre test*). Hal ini dikarenakan pada awalnya calon subjek yang akan mengikuti pelatihan berjumlah 10 orang namun hanya 5 orang yang bersedia untuk mengikuti rangkaian pelatihan ini. Keterbatasan pemilihan subjek ini membuat peneliti tidak mengontrol skor *pre test* yang masuk dalam kategori tinggi. Hal ini membuat ancaman regresi menjadi sulit untuk

dihindari. Seperti yang didapatkan tiga dari lima subjek mendapatkan nilai *post test* yang lebih rendah dari pada *pre test* nya.

Selain itu, faktor eksternal berupa kesibukan yang dialami oleh subjek sebagai siswa SMA dimana harus bersekolah dari pukul 07.00 WIB hingga 14.30 WIB, mendapat tugas dari guru yang ditambah tugas dari orang tua di rumah. Hal ini menjadi salah satu faktor ketidakfokusan subjek dalam mengerjakan amalan dzikir. Seperti yang diungkapkan dalam proses wawancara, subjek menyatakan bahwa paling jarang melaksanakan dzikir setelah salat dzuhur karena masih di sekolah dan memiliki kegiatan lain di luar sekolah. Hambatan ini seirama dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Puteri, Mandala, Zaqiyatuddinni, & S, 2017) dimana tidak terdapat pengaruh terapi dzikir pada mahasiswa magister profesi psikologi yang diakibatkan diduga akibat padatnya jadwal kuliah dan tugas di kampus sehingga pengamalan dzikir tidak dapat dilaksanakan secara kontinu. Ketidaksinambungan dzikir melaksanakan dzikir merupakan bentuk kehadiran hati yang hanya sesaat dalam mengingat Allah. Hal ini disertai dengan kesibukan dunia juga hanya akan memberikan sedikit manfaat dalam berdzikir (Ghazali, 2009).

Faktor yang mempengaruhi lainnya ialah manusia merupakan makhluk pembelajar dimana cenderung lebih fleksibel dalam mengambil pembelajaran dari kejadian di masa lalu. Supratman (2015) mengatakan bahwa remaja yang merupakan korban dari perceraian orang tua dapat mengubah cara pandang menjadi lebih positif. Salah satunya hal ini diakibatkan oleh konsep diri futuristik yang mengarahkan pemikiran remaja pada masa depan untuk mengarahkan pada kehidupan yang lebih positif. Oleh sebab itu pengalaman menghadapi perceraian

orang tua yang dirasakan subjek saat kanak-kanak tidak semata-mata akan menghancurkan kehidupan anak kedepannya karena anak tetap mendapatkan faktor pendukung.

Seiring berjalannya waktu, anak yang beranjak remaja dapat belajar menerima keadaan perceraian orang tuanya. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada kelima subjek, secara umum subjek telah menerima keadaan orang tuanya sekarang karena merasa perceraian tersebut merupakan keputusan terbaik dibandingkan dengan semakin tersakitinya kedua belah pihak atau salah satu pihak. Subjek merasa kehidupannya sekarang lebih damai bila dibandingkan melihat orang tua bersitegang. Selain itu, faktor kejadian perceraian yang sudah lama juga menjadikan subjek lebih menerima keadaan kehidupannya karena sudah memiliki penyesuaian terhadap lingkungannya. Hal ini menghasilkan subjek tidak lagi merasakan permasalahan yang berarti karena telah memiliki faktor pendukung seperti kelompok pertemanan, orang tua yang dilihat merasa lebih baik dengan kehidupan sekarang. Perasaan tidak merasakan terdapat permasalahan yang berarti dapat dilihat dari skor ketenangan hati pada *pre test* yang berada pada kategori rendah hingga tinggi.

Sementara itu berdasarkan hasil wawancara kepada subjek setelah satu pekan melaksanakan pelatihan dan tugas rumah berupa wirid dzikir dan amalan sunah seperti tilawah Al-Qur'an, tadabur Al-Qur'an, salat Duha, Salat Tahajud dan lainnya diperoleh hasil bahwasanya seluruh subjek merasakan ketenangan dan saat mengingat Allah. Selain itu juga merasakan beberapa kejadian yang dianggap merupakan hasil dari ibadahnya tersebut karena sebelum melaksanakan dzikir

subjek belum pernah merasakan kejadian serupa atau dapat merubah dirinya. Beberapa perbedaan yang subjek rasakan seperti dapat lebih berhati-hati dalam bertindak karena merasakan kehadiran Allah dalam kehidupannya, dimudahkan urusannya terkait permasalahan dengan orang lain maupun rezekinya, meningkatnya perilaku baik seperti menghargai orang lain maupun lebih rajin dalam belajar dan ibadah. Selain itu juga merasa lebih yakin dan percaya diri karena telah memiliki hal yang dirasa baik dalam diri sehingga menjadi ingin lebih berperilaku baik lagi dan terhindar dari perasaan was-was atau gundah gulana. Hal ini dapat dijelaskan dari besarnya sumbangan pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan hati sebesar 24.2 % setelah dilakukan uji pada post test dan 27.6% besar sumbangan pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan hati.

Terlepas dari perubahan perasaan maupun perilaku yang dirasakan subjek, berdasarkan hasil analisis statistik pelatihan dzikir tidak memberi dampak peningkatan ketenangan hati pada kelima subjek. Oleh karena itu, dinyatakan Hipotesis awal dalam penelitian ini ditolak

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik dan pembahasan yang dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan dzikir tidak mempengaruhi peningkatan ketenangan hati pada anak yang memiliki orang tua bercerai. Kesuksesan dzikir dalam mempengaruhi tingkat ketenangan hati dibutuhkan pengamalan secara kontinuitas dan pemaknaan pada setiap kalimat dzikir.

SARAN

1. Bagi Psikolog

Pelatihan ini dapat diterapkan dalam pelatihan-pelatihan untuk meningkatkan ketenangan hati dengan latar permasalahan masyarakat yang beragam dengan perspektif psikologi Islam.

2. Bagi subjek penelitian

Setelah mengikuti pelatihan ini, diharapkan subjek penelitian dapat mengamalkan amalan-amalan dzikir yang telah di pelajari dalam pelatihan secara berkelanjutan pada kehidupan sehari-hari. Selanjutnya dengan dzikir, subjek diharapkan tetap merasakan ketautan hati kepada Allah *Subhanahu Wata'ala* sehingga masuk ke dalam hamba yang diridai-Nya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang berminat dalam psikologi terkhusus pada psikologi islami dapat melanjutkan serta mengembangkan penelitian pada topik ini. Berdasarkan kekurangan yang ada, maka peneliti selanjutnya diharapkan dapat

memperbaiki desain kelompok eksperimen dengan menggunakan 2 kelompok yang diberikan perlakuan yang berbeda sehingga terlihat perbandingan dampak dilaksanakannya pelatihan dzikir antar kelompok. Selain itu juga dapat mengombinasikan subjek dengan jenis kelamin perempuan serta laki-laki sehingga data yang diperoleh akan semakin banyak dan heterogen pada jenis kelamin subjek-subjek.

Penentuan subjek juga perlu dipertimbangkan yaitu dengan memilih subjek yang memiliki ketenangan hati rendah. Adapun hal yang harus dikontrol ialah skor *pre test* dimana subjek yang berpartisipasi dalam penelitian diusahakan memiliki skor yang rendah pada variabel positif seperti ketenangan hati pada penelitian ini. Selanjutnya yang tidak kalah penting ialah perhatian lebih untuk memperhatikan faktor-faktor risiko internal maupun eksternal yang dapat mempengaruhi hasil dari penelitian.

Selain itu, materi pada modul juga dapat kembali dipertimbangkan sehingga hasil pelatihan lebih baik misalnya. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan materi terkait do'a karena di dalam do'a dan dzikir merupakan dua hal yang sangat berkaitan karena salah satu jenis doa ialah pujian kepada Allah yang berarti juga berdzikir. Dengan berdoa subjek dapat lebih memaknai tujuannya mengingat Allah berdasarkan pengalaman kehidupannya masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzakiey, H. B. (2006). *Konseling dan psikoterapi Islam*. Yogyakarta: PT. Fajar Pustaka Baru.
- Adz-Dzakiey, H. B. (2007). *Psikologi kenabian: Prophetic psychology*. Yogyakarta: Al-Manar.
- Afiatin, T. (1998). Religiusitas remaja: Studi tentang kehidupan beragama di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, (1), 55-64.
- Anggraini, W. N., & Subandi. (2014). Pengaruh terapi relaksasi zikir untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial, *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6 (1), 82-102.
- Anshori, A. (2003). *Dzikir demi kebaikan jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- As'ad, M. (2003). *Seri ilmu sumber daya manusia*. Yogyakarta: Liberty.
- Azis, R., & Hotifah, Y. (2005). Zikir dan Kontrol Diri Santri Manula. *Jurnal Psikologi Islami*, 153-161.
- Creswell, J. (2016). *Research and design pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran (Cetakan I: Edisi Empat)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Daradjat, Z. (1982). *Kesehatan mental cetakan 9*. Jakarta: Gunung Agung.
- Demirel, S., & Sahib, H. (2015). Concept of barakah in Qur'an and Sunnah: Towards its realization in modern discourse, (5). Retrieved from <http://acikerisim.fsm.edu.tr:8080/xmlui/handle/11352/2197>
- Emzir. (2009). *Metodologi penelitian pendidikan, kuantitatif dan kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Faridl, M. (1997). *Dzikir*. Bandung: Penerbit Pustaka.
- Ghazali, I. (2009). *Dzikrullah: Rahasia dan kekuatan*. Jakarta: PT. Sahara Intisains.
- Habibi, M. M. (2015). *Analisis kebutuhan anak usia dini*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hakim, M. L. (2000). *Teosofia dzikrullah*, Jakarta, : PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Hamka. (2015). *Tafsir Al-Azhar: Jilid 5*. Jakarta: Gema Insani.
- Hartati. (2002). Pengaruh Pelatihan Dzikir Terhadap Peningkatan Kebermaknaan Hidup. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah mada.
- Hasil Kongres XI Himpsti. (2010). *Kode etik psikologi Indonesia*. Surakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Hawwa, S. (2002). *Intisari ihya' ulumuddin Al-Ghazali: Mensucikan jiwa*. Jakarta: Rabbani Pers.

- Herzog, T. R., & Bosley, P. J. (1992). Tranquility and preference as affective qualities of natural environments. *Journal of Environmental Psychology*, 12(2), 115–127.
- Jewall, M. D., & Siegall, M. (1998). *Psikologi industri/organisasi modern*. Jakarta: Arcan.
- Karzon, A. A. (2016). *Tazkiyatun nafs gelombang energi penyucian jiwa menurut Al-Qur'an dan as-Sunah di atas manhaj salafus shalih*. Jakarta: Akbar Media.
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, (4), 55-66.
- Kurniawan, W., & Widiana, R. (2014). The effect of dzikir training to increase the meaningfulness of life on students. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6, 67-88.
- Lulu. (2002). Dzikir dan ketenangan jiwa: Studi pada majelis dzikrul ghofilan Cilandak, Ampera Raya, Jakarta. *Jurnal Tazkiya* (2).
- Nashori, F. (2005). Hubungan kualitas dzikir dengan pemaafan pada mahasiswa. . *Jurnal Psikologi UNDIP. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang*.
- Puteri, R. S., Mandala, C. I., Zaqiyatuddinni, A., & S, A. M. (2017). Pengaruh terapi zikir terhadap penurunan stres pada mahasiswa magister profesi psikologi. *Inquiry Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8, 30-41.
- Rifa'ah, S. (2013). *Pengaruh motivasi membaca Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa santriwati pondok pesantren putri Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang*. Semarang: Institut Agama Islam Negeri Walisongo.
- Rusdi, A. (2016). Efektivitas salat taubat dalam meningkatkan ketenangan hati. *Psikis-Jurnal Psikologi Islami*, (2), 94-116.
- Rusdi, A., Fahmi, F., Budiastuti, H., Rahayu, V., Nandjaya, A.G., Nasution, A.R.P., Rohmaniah, I. (2018). *Tatmainn Al-Qulub Scale : Skala Ketenangan Hati Revisi Pertama (Work In Progress Research)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Dan Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia. Retrieved From <https://www.researchgate.net/project/Developing-Tatmainn-Al-Qulub-Scale>.
- Sabiq, S. (2006). *Fiqih sunnah*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Sarbini, W., & Wulandari, K. (2014). *Kondisi psikologi anak dari keluarga yang bercerai. Artikel Ilmiah*, 1-5.
- Shihab, M. Q. (2006). *Wawasan Al-Qur'an tentang dzikir dan doa*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati.

- Sistler, A., & Washington, K. S. (1999). Serenity for African American caregivers. *Social Work with Groups*, 22(1), 49–62.
- Spiers, A., & Walker, G. J. (2009). The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness, peacefulness, and quality of life. *Leisure Sciences*, 31(1), 84–99.
- Subandi. (2009). *Psikologi Dzikir: Studi fenomenologi pengalaman transformasi religius*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharyat, Y. (2009). Hubungan antara sikap, minat dan perilaku manusia. *Jurnal Religion*, 1(3), 1-19.
- Supradewi, R. (2008). Efektifitas pelatihan dzikir untuk menurunkan afek negatif Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 199-215.
- Supratman, L. P. (2015). Konsep diri remaja dari keluarga bercerai. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 18(2), 129-140.
- Tarwalis. (2017). *Dampak dzikir terhadap ketenangan jiwa (Studi kasus di gampong Baet kecamatan Baitussalam kabupaten Aceh Besar)*. Skripsi. Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Megeri Ar-raniry.
- Tim Tafsir Departemen Agama Republik Indonesia. (1991). *Al-Qur'an dan tafsirnya*. Yogyakarta: Badan Wakaf UII.
- Ula, S. T. (2014). Makna hidup bagi narapidana. *Jurnal Hisbah*, 11, 15-36.
- Wulandari, E., & Nashori, F. (2014). Effectiveness zikr therapy for psychological well_being (Pwb) in elderly. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(2), 235-250.
- Worthington, E. L. (2011). Religion and spirituality. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2), 204-2014.